

MES: diciembre-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Pan integral y Fruta	2 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Pan y Fruta	3 Crema de verduras Macarrones eco integrales con boloñesa vegana Pan y yogur natural sin azucar ó fruta	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Pan integral y Fruta	5 Potaje de garbanzos Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta	kcl: 763,9 Prot: 35,4 HC: 90,4 Lip: 26,7
8 Festivo	9 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	10 Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Pan y yogur natural sin azucar ó fruta	11 Sopa de cocido Cocido completo Pan integral y Fruta	12 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	kcl: 766,1 Prot: 34,9 HC: 95,7 Lip: 26,1
15 Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Pan integral y Fruta	16 Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Pan y Fruta	17 Crema de brócoli Palometa a la griega Pan y yogur natural sin azucar ó fruta	18 Lentejas a la castellana Tortilla de york con ensalada Pan integral y Fruta	19 Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Postre Especial	kcl: 754,9 Prot: 29,7 HC: 92,3 Lip: 26,6
22 Vacaciones	23	24	25	26	
29	30	31			